

# ほけんだより 3月

No.28 丹波小学校 平成23年3月11日

## 3学期も残りもわずか・・・ 今年1年どうだったかな？



3月に入ったとはいえ、まだまだ寒い日が続いています。今年度も学校に来る日が、残り8日となりました。3学期はあっという間に過ぎていきますね。

まだ、丹波小学校にはインフルエンザは入ってきていませんが、後8日間を元気に過ごすために、手洗い・うがいをしっかりとしましょう。

そして、卒業式・修了式には全校がそろって、元気いっぱい・笑顔いっぱいであげられるように、もう1度早寝・早起き・朝ごはん・はみがき・排便ができているかどうか、自分の生活を振り返ってみましょう。

## かぜ？ それとも 花粉症？

ポカポカと暖かくなってきたかと思えば、また雪が降って寒くなったりと、なかなか「春が来た！」と喜べませんが、春に近づくにつれて花粉症が気になりますね。くしゃみ・鼻水・鼻づまり・・・かぜかな？花粉症かな？と迷うところですね。花粉症かどうかチェックしてみましょう。

- 熱はない。
- くしゃみが連続して出る。
- 鼻水は、透明でさらっとしている。
- 鼻づまりがひどい。
- 目がかゆい。
- くしゃみ・鼻水・鼻づまりが2週間以上続いている。



当てはまる項目が多ければ、花粉症の可能性あります。症状をみて、耳鼻科を受診されるとよいでしょう。

## けんこうのきろくを返します。

今年度の健康診断が終わりました。けんこうのきろくを返しますので、自分の成長を振り返ってみてください。また、健康診断の結果をおうちの方に見ていただき、必要な人は今年度中に受診するようにしましょう。

1～5年生：おうちの方に見ていただき、確認の印をもらって、18日（金）までに学校に持ってきてきましょう。

6年生：おうちで保管しておきましょう。一緒に心臓病調査票・検診カードも返します。

## トイレの使い方を見直そう！！

今週から、ペア学年での掃除が始まりました。どの学年も協力しながら、教え合いながら掃除ができていますね。トイレも5・6年生が頑張って掃除をしてくれています。保健委員会も中間休み・昼休みにスリッパを揃えています。みんなが気持ちよく使えるように・・・もう1度、トイレの使い方を考えてみましょう。

### 覚えておこう トイレを使うときのマナー

